



Wandelgroep 'Gezond in Nijmegen Noord'

Wandelen is goed voor je gezondheid! Om deze reden is er een wandelgroep gestart in Nijmegen Noord, die elke woensdagavond samen een gezonde wandeling maakt. Deze groep is opgericht vanuit de Diabetes Challenge: een uitdaging om 20 weken te wandelen. Eind september heeft de wandelgroep deze challenge succesvol afgerond!

'We maken elke woensdagavond een wandeling met mensen van verschillende niveaus. Het leuke is dat we dit 20 weken hebben gedaan, maar nu de challenge is afgerond gaan we door', vertelt Hans Huisman (initiatiefnemer) enthousiast.

Ondersteuningsgroep Diabetes

Vanuit het wijkinitiatief 'Gezond in Nijmegen Noord' is er een ondersteuningsgroep diabetes opgericht. Dit is een zelfhulpgroep voor mensen met diabetes type 2. Deze groep komt elke twee weken bij elkaar en organiseert activiteiten over gezondheid en diabetes. Hieruit is ook de wandelgroep ontstaan.

Wandelen heeft alleen maar voordelen

Tet Eltink vertelt dat ze als begeleider bij de wandelgroep is gekomen. Zij en haar man zijn geen diabetespatiënten, maar vinden het wandelen zo fijn dat ze zich ook hebben aangesloten bij de groep. 'Het is voor iedereen gezond, of je nu diabetes hebt of niet', vertelt ze.

'Het mooie vind ik om te zien dat de wandelgroep mensen echt helpt', vertelt Hans. 'Er zijn diabetespatiënten die hun bloedwaardes verbeteren en zelfs minder medicijnen hoeven te gebruiken. Wandelen heeft gewoon een positieve invloed op gezondheid'.

'Naast dat het wandelen bijdraagt aan je gezondheid, is het ook een sociaal moment om even bij elkaar in te checken. Je maakt een gezellig praatje, en helpt elkaar ook als het even lastig is', vertelt Tet.

Sluit aan!

Iedereen mag zich bij ons aansluiten. We hebben een groepsapp waarin we elke week doorgeven vanuit welke locatie we starten (soms Moeke en soms de Klif). En elk niveau kan meedoen. We organiseren de rondjes zo dat mensen die niet zo lang kunnen wandelen wat eerder kunnen stoppen,

en mensen die langer willen lopen kunnen doorgaan. Vaak drinken we na afloop nog een kopje koffie. Maar, niks moet alles mag. Mail naar info@gezond-in-nijmegen-noord.nl als je interesse hebt!

Gezond in Nijmegen Noord

De wandelgroep is onderdeel van 'Gezond in Nijmegen Noord'. Dit is een initiatief voor en door inwoners van Nijmegen-Noord, Lent en Oosterhout. Het doel is dat inwoners zich lekker in hun vel voelen in hun eigen omgeving. Heb jij een idee wat jij zou willen doen voor jezelf of de buurt, laat je horen. Vrijwilligers vanuit de beweging denken graag met je mee!

Heb je interesse om meer over de wandelgroep of 'Gezond in Nijmegen Noord' te horen, stuur dan een mail naar info@gezond-in-nijmegen-noord.nl zodat we je in contact kunnen brengen. Je kan ons ook volgen op [LinkedIn](#), [Facebook](#), [Nextdoor](#) of de [Lentse Lucht](#).

Bedankt!

Hans bedankt alle deelnemers voor hun inzet de afgelopen weken. 'Jullie mogen trots zijn'. 'En ook de professionals die de groep hebben begeleid, bedankt! Ik kijk er naar uit onze wandelingen voort te zetten. En hopelijk sluiten er nieuwe mensen aan die willen wandelen, elk niveau is welkom!'